

2018

B.P.Ed.

2nd Semester Examination

**CONTEMPORARY ISSUES IN
PHYSICAL EDUCATION FITNESS AND WELLNESS**

PAPER—EC-201

Full Marks : 70

Time : 3 Hours

The figures in the right-hand margin indicate full marks.

Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.

Illustrate the answers wherever necessary.

Answer the following questions.

Unit—I

1. (a) Explain fitness in details.
- (b) Differentiate between health related physical fitness and performance related physical fitness.
- (c) Discuss about the components of health related physical fitness. 4+4+7

(Turn Over)

Or

- (a) What do you mean by Physical Fitness ?
- (b) Discuss the relationship between physical fitness and mental fitness.
- (c) Explain the components of performance related physical fitness. 3+4+8

Unit—II

2. (a) What do you mean by wellness ?
- (b) Discuss about the dimensions of wellness.
- (c) Do you think cyber culture is destroying the 'Physical Culture' of human being ? If yes, Why and How ? 2+6+7

Or

- (a) What are the diseases due to lifestyle ?
- (b) How do diseases due to lifestyle can be prevented and managed through physical activities ?
- (c) Write down the importance of wellness profile for a sedentary person. 2+6+7

Unit—III

3. (a) What do you mean by aerobic and anaerobic exercise ?
- (b) Write down the Importance of aerobic exercise in modern era.
- (c) Formulate a fitness development programme for young adults by using aerobic and anaerobic exercises. 4+5+6

Or

- (a) Write down the principles of obesity control and weight management.
- (b) Discuss the concept of sets and repetition in respect of weight training programme.
- (c) Design a fitness training programme for senior citizens of your locality. 5+5+5

Unit—IV

4. Write short notes on any *two* of the following. 2×7½
- (a) Role of safety Education in Physical Education Classes.
- (b) Index of desirable body weight.

- (c) Preparation of health drinks and sports drinks.
- (d) Management of common knee injuries.

5. Select the correct option from the following (any ten) :
10×1

- (a) Which method of training improves muscular endurance
 - (i) Curcuit ;
 - (ii) Fartlek ;
 - (iii) Interval ;
 - (iv) Sit ups.
- (b) What principles of training ensures how hard you work ?
 - (i) Duration ;
 - (ii) Intensity ;
 - (iii) Overload ;
 - (iv) Training zone.
- (c) What aspect of fitness allows you to perform continuously without tiring ?
 - (i) Agility ;
 - (ii) Cardio-Respiratory Endurance ;
 - (iii) Power ;
 - (iv) Speed.
- (d) What is your aeribic training zone ?
 - (i) 70-85% of max heart rate ;

- (ii) 80-95% of max heart rate ;
(iii) 50-65% of max heart rate ;
(iv) All of the above.
- (e) Deficiency of which Vitamin causes Rickets disease ?
(i) Vitamin B ; (ii) Vitamin A ;
(iii) Vitamin D ; (iv) Vitamin C.
- (f) The main source of Vitamin 'C' is —
(i) Orange ; (ii) Milk ;
(iii) Banana ; (iv) Egg.
- (g) The Diabetes occurs due to non-functioning of ?
(i) Liver ; (ii) Lungs ;
(iii) Spleen ; (iv) Pancreas.
- (h) To control Blood Sugar, the best exercise is ?
(i) Running ;
(ii) Exercise with apparatus ;
(iii) Walk regularly ; (iv) Free hand exercises.
- (i) Out of the following name, the disease that is not categorized as a communicable disease is ?
(i) Leprosy ; (ii) Tuberculosis ;
(iii) Whooping-cough ; (iv) Diabetes.

- (j) Out of the following name the factor which is considered key to good health ?
- (i) Nutritious diet ; (ii) Good life routine;
- (iii) Pollution free environment ;
- (iv) Stress free life.
- (k) Which of the following is the component of health related physical fitness ?
- (i) Speed ; (ii) Power ;
- (iii) Reaction time ; (iv) Flexibility.
- (l) The main source of getting fat is ?
- (i) Rice ; (ii) Butter ;
- (iii) Fish ; (iv) Potato.

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রঙ্গমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির উত্তর দাও।

১। (ক) সক্ষমতা ও সুস্থতার সংজ্ঞা দাও।

(খ) স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সক্ষমতা ও দক্ষতামূলক সক্ষমতার পার্থক্য কর।

(গ) স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলি আলোচনা কর।

৪+৪+৭

অথবা

(ক) শারীরিক সক্ষমতা বলতে কি বোঝ?

(খ) শারীরিক সক্ষমতা ও মানসিক সক্ষমতার সম্পর্ক সম্বন্ধে বিস্তারিত আলোচনা কর।

(গ) দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলি ব্যাখ্যা কর।

৩+৪+৮

২। (ক) সুস্থতা বলতে কি বোঝ?

(খ) সুস্থতার বিভিন্ন দিকগুলি আলোচনা কর।

(গ) তুমি কি মনে কর 'সাইবার সংস্কৃতি' 'শারীরিক সংস্কৃতি' কে ধ্বংস করছে, যদি মনে কর হ্যাঁ তাহলে কেন এবং কিভাবে।

২+৬+৭

অথবা

(ক) 'জীবন শৈলী'র জন্য কি কি রোগ হয়?

(খ) শারীরিক ব্যায়ামের দ্বারা কিভাবে 'জীবন শৈলী' জনিত রোগ প্রতিরোধ করা এবং সামলানো যায়?

(গ) পরিশ্রম বিমুখ লোকজনদের ক্ষেত্রে 'সুস্থতা পরিলেখ' এর ৫ কল্প লেখ।

২+৬+৭

৩। (ক) সবাত ও অবাত ব্যায়াম বলতে কি বোঝ?

(খ) বর্তমান প্রেক্ষাপটে সবাত ব্যায়ামের গুরুত্ব লেখো।

(গ) সবাত ও অবাত ব্যায়াম এর মাধ্যমে কিভাবে শারীরিক উন্নয়নমূলক কর্মসূচী তৈরী করবে তরুণদের ক্ষেত্রে। ৪+৫+৬

অথবা

(ক) স্থূলতা নিয়ন্ত্রণ এবং ওজন নিয়ন্ত্রণ এর নীতিগুলি লেখ।

(খ) ওজনসহ প্রশিক্ষণ এর ক্ষেত্রে সেট ও পুরাবৃত্তি সম্বন্ধে আলোচনা কর।

(গ) বরিস্ট নাগরিকদের সক্ষমতা উন্নয়ন কর্মসূচী নক্সা প্রস্তুত কর।

৫+৫+৫

৪। নিম্নলিখিত বিষয়গুলির উপর সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ (যে কোনো দুটি) :

$২ \times ৭ \frac{১}{২}$

(ক) শারীরশিক্ষার ক্লাসে নিরাপত্তামূলক শিক্ষার ভূমিকা আলোচনা কর।

(খ) কাম্য শারীরিক ওজনের সূচক।

(গ) কিভাবে 'হেলথ ড্রিক্স' ও 'স্পোর্টস ড্রিক্স' তৈরী করবে।

(ঘ) সাধারণ হাঁটুর আঘাতের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা।

৫. উত্তরগুলির মধ্যে থেকে সঠিকটি বাছাই করো (যেকোনো দশটি) :

১০×১

কোন প্রশিক্ষণ পদ্ধতি পেশী সহনশীলতা বাড়ায়?

(i) ক্রোকার প্রশিক্ষণ;

(ii) ফার্টলেট;

(iii) বিরামযুক্ত পদ্ধতি;

(iv) সিটআপ।

- (খ) প্রশিক্ষণের কোন নীতি কঠোর পরিশ্রমের নির্দেশক
- (i) কার্যকাল; (ii) তিরতা ;
- (iii) অতিরিক্ত চাপ ; (iv) প্রশিক্ষণ অঞ্চল।
- (গ) সক্ষমতার কোন উপাদানটি ক্লাস্তি ছাড়া দীর্ঘক্ষণ ধরে কাজ করতে অনুমোদন করে।
- (i) ক্ষিপ্ততা ; (ii) হৃদযন্ত্রসমনতন্ত্রের সহনশীলতা;
- (iii) ক্ষমতা ; (iv) গতি।
- (ঘ) তোমার সবাত প্রশিক্ষণ কেন্দ্রের মাত্রা —
- (i) সর্বোচ্চ হৃদস্পন্দনের 70%-85% ;
- (ii) সর্বোচ্চ হৃদস্পন্দনের 80%-95% ;
- (iii) সর্বোচ্চ হৃদস্পন্দনের 60%-65% ;
- (iv) উপরের সবগুলি।
- (ঙ) নীচের কোন ভিটামিনের অভাবে রিকেট রোগ হয়—
- (i) ভিটামিন—B (ii) ভিটামিন—A ;
- (iii) ভিটামিন—D ; (iv) ভিটামিন—C।
- (চ) ভিটামিন—C এর মূল উৎস হল—
- (i) কমলালেবু ; (ii) দুধ ;
- (iii) কলা , (iv) ডিম। ৩;

(ছ) নীচের কোনটির কার্যকারী ক্ষমতার অভাবে মধুমেহ রোগ হয়—

- | | |
|----------------|----------------|
| (i) লিভার ; | (ii) ফুসফুস ; |
| (iii) প্লীহা ; | (iv) অগ্নাশয়। |

(জ) রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণে সর্বোৎকৃষ্ট ব্যায়াম হল—

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| (i) দৌড়ান ; | (ii) সরঞ্জামসহ ব্যায়াম ; |
| (iii) প্রত্যহ হাঁটা ; | (iv) খালিহাতে ব্যায়াম। |

(ঝ) নীচের কোনটি সংক্রামক ব্যাধি নয় ?

- | | |
|---------------------|--------------|
| (i) কুষ্ঠ ; | (ii) যক্ষা ; |
| (iii) ঘুংড়ি কাশি ; | (iv) মধুমেহ। |

(ঞ) নীচের কোনটি ভাল স্বাস্থ্যের চাবিকাঠি হিসাবে বিবেচিত হয়।

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| (i) পুষ্টিকর আহার ; | (ii) স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন ; |
| (iii) দূষণমুক্ত পরিবেশ ; | (iv) চাপমুক্ত জীবন। |

(ট) নীচের কোনটি স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সক্ষমতার উপাদান ?

- | | |
|----------------------------|----------------|
| (i) গতি ; | (ii) ক্ষমতা ; |
| (iii) প্রতিক্রিয়ার সময় ; | (iv) নমনীয়তা। |

(ঠ) স্নেহপদার্থের মূল উৎস হল—

- | | |
|-------------|-------------|
| (i) ভাত ; | (ii) মাখন ; |
| (iii) মাছ ; | (iv) আলু। |